

## CONSEJOS PARA LAS MADRES QUE AMAMANTAN

### ENTRE 8 Y 10 MESES

**Crecimiento del bebé:** Ahora su bebé se mueve y se desplaza más y puede estar más interesado en las cosas que le rodean. Tal vez le parezca que su bebé tenga menos interés en que le amamante, pero el amamantarle puede darle la comodidad y la seguridad que necesita.



**Dieta del bebé:** La leche materna sigue dándole al bebé su principal fuente de nutrición, pero también debe comer otros alimentos.

- Amamántele de 4 a 6 veces por día.
- Siga dándole puré de frutas y verduras.
- Empiece a darle cosas que pueda comer con la mano y alimentos de mesa blandos.
- Aguarde hasta que tenga 9 meses para empezar a ofrecerle carnes y productos lácteos.
- Aguarde hasta que cumpla el año para empezar a darle leche de vaca.

**Advertencia:** Es muy saludable seguir amamantando al bebé, pero si decide dejar de darle el pecho, es mejor empezar a darle en taza en vez del biberón.

### Dé a su bebé lo mejor: ¡Amamántele!

Si tiene preguntas sobre la función de amamantar, llame a la clínica local del WIC.

Departamento de Salud del Estado de Utah  
División de Servicios de Salud Familiar  
Programa del WIC

Este es un programa de igualdad de oportunidades. Si usted considera que se ha discriminado en su contra debido a su raza, color de piel, nacionalidad, edad, edad, sexo o incapacidad, escriba de inmediato a Secretary of Agriculture, USDA, Washington, D.C. 20250 y/o The Office of Civil Rights, USDA-FCS, 1244 Speer Blvd. #903, Denver, CO 80204.

## BREASTFEEDING NOTES

### 8 TO 10 MONTHS

**Baby's Development:** Your baby now moves around more. He may be more interested in all the things around him. It may seem like your baby is less interested in breastfeeding. But, breastfeeding can give your baby the comfort and security he needs.



**Baby's Diet:** Breastfeeding will still give your baby her main source of nutrients. She should also be taking other foods.

- Breastfeed your baby 4 to 6 times per day.
- Continue pureed fruits and vegetables.
- Begin finger foods and soft table foods.
- Wait until 9 months of age to offer meats and dairy products.
- Wait until 12 months to give whole milk.

**Weaning:** It is great to continue breastfeeding your baby. However, if you choose to wean at this age it is best to wean to a cup instead of a bottle.

### Give Your Baby the Best: BREASTFEED!

If you have any questions about breastfeeding, call your local WIC clinic or use our toll-free number between the hours of 8:00 a.m. to 5:00 p.m. and ask to speak with a nutritionist.

**1-877-WIC KIDS**

USDA prohibits discrimination in the administration of its programs.

Division of Community & Family Health Services  
WIC Program

